

# *Meniere*

*Talv 2015-2016*

18

*Tinnitus, kuulmislängus, pearinglus*

## Selles ajakirjas:

1. Lugejale
2. Hambumine ja tinnitus
3. Laulja Ryan Adams räägib
4. Toit ja Meniere
5. Mõtteid Meniere`ist
6. Ratsutamine kustutas 58-aastase Pirkko Meniere'i haiguse sümptomid: "Hobune õpetas mind usaldama iseennast"
7. Loeng Põlvas



© Ajakirja mistahes osade kopeerimine ilma allikale viitamata on keelatud

## Lugejale

Praegune aeg on minu jaoks üks tähendusrikkamaid terve aasta jooksul. Miks? Pole veel ju lund, pole helgust täis palgeid ega piparkoogihõngu ahjus. Ometi on väljas pime aeg, mis soodustab mõnusat üksiolekut raamatuga teetassi ääres. Pole kiusatusi, pole päikesest pakatavat eluenergiat ega ka väliselt ahvatlevat suveilma. Loodus justkui kutsub lihtsalt olema ja olemises peitubki ju see sügavaim rõõm.

Kuna ammu pole ühenduses olnud, siis täna tekkiski mõte jagada just Sinuga kolme mõnusat ja lihtsat viisi, kuidas rahulikku ja ilusat advendiaega veeta.

1. Teadvusta looduse rütmi ja ürita ka Sina aeg veidikeseks maha võtta. Rohkem lugeda, küünlavalgel iseenda seltskonda nautida ning kallima või sõbraga jalutada või koos kasvõi kuuma kakaod rüübata. Otsi see jõulurahu iseenda südamest üles ja lihtsalt ole, tunnetada ning võta tavapärasest veidi vaiksemalt. Praegu on liiga ilus aeg, et sellest kiirustades mööda tormata.

2. Naudi hetki oma lähedaste seltsis. Alati ei ole vaja midagi planeerida, organiseerida või super erilist teha. Jõulude ajal õpime märkama neid põgusaid, vägagi tavapäraseid hetki oma kallite seltsis, mida tihti muul ajal ei teadvusta. Üle pika aja, kui tempo on taas veidi vaiksem, saame tunda tõelist tänu. Tänu nende üle, keda võib-olla igapäevaselt ei näe, kuid kes on jõuluõhtul alati meie jaoks olemas- et meie tunneksime end hoituna, armastatud ja kaitstuna. Ole avatud oma tänuga ja jaga see kõigi osapoolte vahel lahkelt ära. Selles peitubki jõuluaja võlu.

3. Anna südamest ja ainult seda, mis tundub sinule see õige. Kingihullus pole veel vist alanud, aga juba on tunda stressi ja ärevust teemadel, mis peaksid kulgema nii loomulikult ja ehedalt. Kellele palju ja mida kinkida? Kas osta või meisterdada? Kas üks korralik või palju väikseid? Need küsimused kummitavad paljusid ning on aeg visata see rämps peast välja ja keskenduda tundele, selle asemel, et luua välist rahulolu. Armastav pilk ja sõna on väärt rohkemgi kui tuhat üllatust ja kinki. Ärgem raisakem seda püha aega välisele, vaid toogem tähelepanu sinna, mis loob tõelist rõõmu- see peitub enda sisemuses.

Ilusat advendiaega Sulle



# Hambaravi ja tinnitus

Barry Keate  
hambaarst, Michigan, USA

Esmapilgul võib tunduda imelik selline väide, et hambaravil võib olla mingit seost tinnitusega. Kuid kui vaadata asja lähemalt, ei olegi see nii võimatu. Hambaravi võib niihästi tekitada, võimendada, kui ka vähendada tinnitust. Kuidas? Aastate jooksul olen kuulnud palju lugusid sellest, kuidas peale hambaarsti külastamist on patsiendil tekkinud tinnitus. On mitmeid võimalusi selleks. Panin kokku mõned oma mõtted kuidas ja miks see võib juhtuda

Igaüks, kes on viibinud hambaarsti vastuvõtul on tõenäoliselt kogenud ka puurimist, ilma milleta pole hambaarsti töö mõeldav. Veel hiljuti kasutati selleks suhteliselt aeglaselt elektripuure, mis tekitasid patsiendi koljuluus üsna valju müra. Seda mitte ainult helina, vaid ka vibratsioonina, mis suundus koljuluu kaudu otse sisekõrva. See tekitab palju valjema heli, sest kui õhu kaudu edasikanduv heli kaotab ruttu oma esialgse intensiivsuse, siis luujuhtivuse korral ei sumbu heli ja kuulmisnärvid võtavad seda vastu vahetult.

Mõnede raskemate operatsioonide, sealhulgas hamba väljatõmbamise puhul ja teistel juhtudel, kus puurimine on intensiivne ja pikemaajaline, võib tekkiv müra kahjustada otseselt sisekõrva. Kõrvatroppide kasutamine ei muuda asja, sest antud juhul ei summuta see luu kaudu liikuvat helilainet. Ei aita ka anesteesia, kuna ka teadvuseta olekus jätkub sisekõrva kahjustamine heliga.

Dr. Jack Vernon, Oregoni Tervisekeskusest on uurinud tinnituse ja hambaravi omavahelist seost, soovib hambaarstidel kasutada puurimisel viiesekundilist puurimistsükli vaheldumisi kümnesekundilise vaheajaga. See vähendab kõrvakahjustuse riski oluliselt.

## ***Hambakivi eemaldamine ultraheliga***

See on teine küllaltki ohtlik tegevus, mis võib põhjustada tinnitust ja kuulmislangust. Kuna need vahendid töötavad sagedusel 12000 kuni 15000 Hz (hertsi), siis peab kõrv taluma kõrgetoonilist heli. Paljud patsiendid on kurtnud, et see on põhjustanud tinnitust.

Paljud tehnikud eelistavadki selle kahjustuse vältimiseks kasutada mittemehaanilisi vahendeid. Olen ise teinud seda mitmeid aastaid ja mitte kunagi ei ole minu patsientidel tekkinud ühtegi kaebust.

## ***Hambaarstid ja tinnitus***



Mitte ainult patsiente ei ohusta tinnitus. Ka hambaarstid ise, kes puutuvad kokku päevast päeva kõrgetoonilise puurimisheliga, võivad selle tulemusena saada tinnituse või kuulmislanguse. Tõenäoliselt mõlemad. Hinnanguliselt esineb seda 30%-l hambaarstidest.

2012. aastal viidi Itaalias läbi uuring arstide kuulmislanguse kohta. Selle tulemusena avastati, et hambaarstidel esines nii kuulmislangust, kui tinnitust 30%-l samas, kui üldarstidel oli seda vaid 15%-l.

Eelpoolmainitud dr. Jack Vernon viis läbi küsitluse Oregoni, Washingtoni, Idaho ja Põhja-California hambaarstide keskel. Ta leidis, et kõik arstid, kes olid muretsenud oma kabinetti kiire puurmasina, mis sai kättesaadavaks 1955. aastal, kannatasid enamasti kuulmislanguse ja tinnituse all.

"Suurem osa praegu kasutatavatest kiiretest hambapuuriidest genereerivad luu kaudu edasikantavat heli isegi nii kõrges vahemikus nagu 90 - 100 detsibelli", ütleb Robert Folmer, PhD kuulmislanguse ja hambaravi vahendite seose uuringu liider. "See on samaväärne muruniiduki või muu elektrilise tööriista poolt tekitatud heliga, mis on piisavalt tugev, et põhjustada kuulmiskahjustusi aja jooksul." Ükski 54 hambaarstikoolist, mis soovitas õpilastel kanda kuulmiskaitseid, ei ole seda muutnud kohustuslikuks.

### ***Põletikuline tarkusehammas***

Põletikuline mädanik, kus kahjustatud koepiirkond on tervest eraldatud sidekoelise kihnu ehk kapsliga. Abstsess ehk mädapõletik põhjustab valu ning palavikku, haigusilmingud olenevad sellest, millisesse keha piirkonda abstsess on tekkinud.

On teada, et hamba abstsess või selle poolt mõjutatud tarkusehambad võivad põhjustada tinnitust. Sellisel juhul peab hambaarst olema teadlik selle ravivõimalustest. Selline tinnitus võib aja jooksul tasapisi vaibuda ka iseenesest.

### ***Sunnitud asend***

Kõik, kes on külastanud hambaarsti, teavad, et patsiendi asend toolis ei ole kaugeltki mugav. Küllaltki kaua tuleb viibida asendis, mis sobib küll hambaarstile, kuid mitte patsiendile. Selle puhul pingestuvad tahtmatult öla- ja kaelalihased, mis loob soodsa tingimuse tinnituse võimendumiseks.

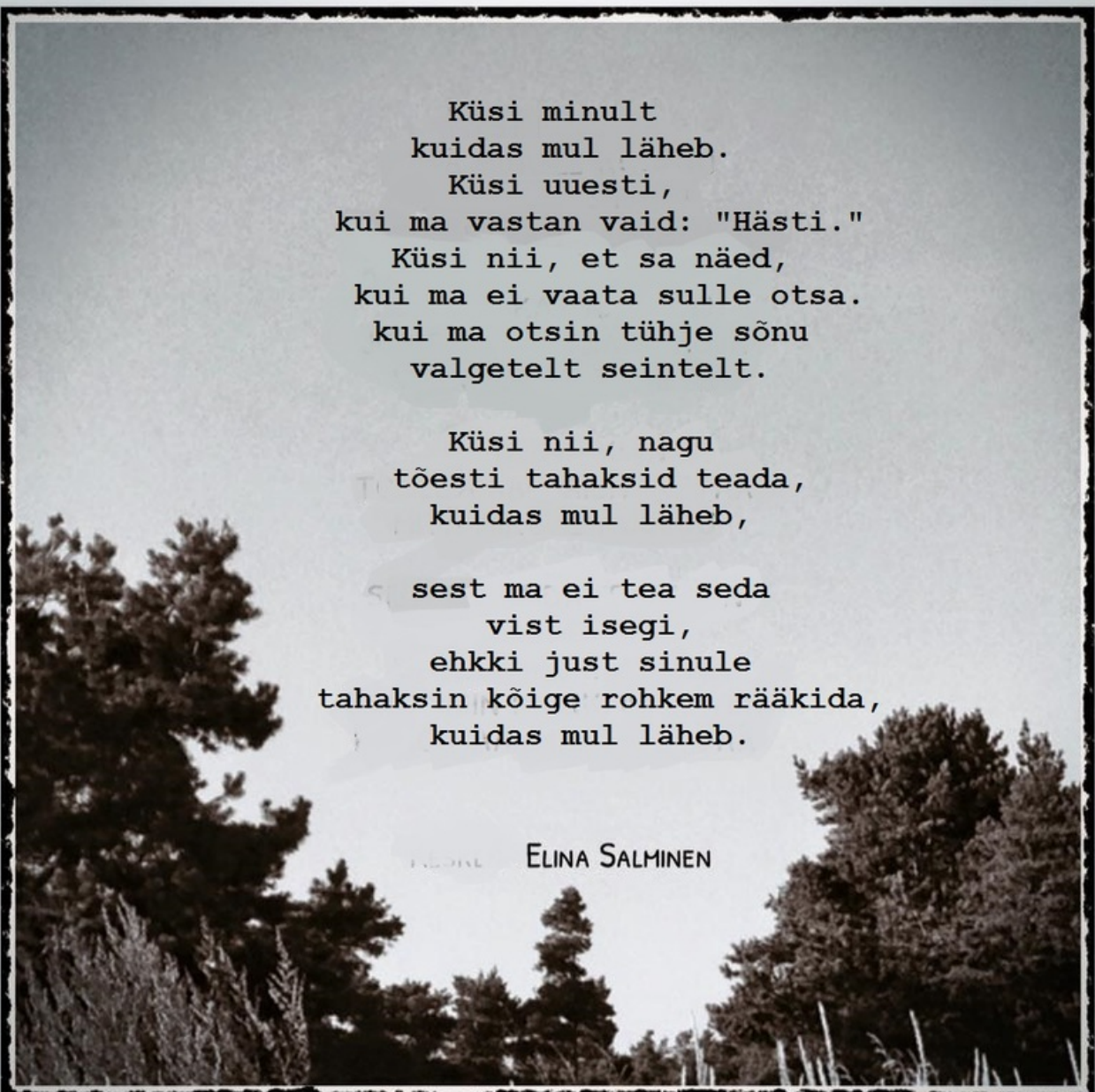
### ***Amalgaamplommid***

Hambaravis kasutatud amalgaamplomme nimetatakse tavaliselt "hõbeplommideks." Kuid need sisaldavad umbes 50% elavhõbedat ja ainult umbes 25% - 35% hõbedat. Elavhõbe on neurotoksiin, mis viib paljude neuroloogiliste probleemide, sh kuulmislanguse ja tinnituseni.

Amalgaamplommide ohutusest on räägitud palju. Ameerika Hambaarstide Liit kinnitab, et nad on inertsed ja ohutud. Kuid paljud teadlased on leidnud vaieldamatuid tõendeid, et need täidised väljutavad elavhõbedaauru ja inimesed hingavad seda, mille tulemusel see imendub kehasse.

Maailma Terviseorganisatsiooni arvestuste kohaselt oleks lubatav kogus elavhõbedaaursid, mida inimene võib taluda, umbes 7,5 mikrogrammi päevas. Paljud teadlased arvavad, et isegi see lubatud kogus on liiga suur.

Autori loal tõlkinud Heinar Kudevita



Küsi minult  
kuidas mul läheb.  
Küsi uuesti,  
kui ma vastan vaid: "Hästi."  
Küsi nii, et sa näed,  
kui ma ei vaata sulle otsa.  
kui ma otsin tühje sõnu  
valgetelt seintelt.

Küsi nii, nagu  
tõesti tahaksid teada,  
kuidas mul läheb,  
sest ma ei tea seda  
vist isegi,  
ehkki just sinule  
tahaksin kõige rohkem rääkida,  
kuidas mul läheb.

ELINA SALMINEN

## Laulja Ryan Adams räägib



Laulja Ryan Adams kritiseerib Sidney taipamatut publikut, kuna nende lakkamatu pildistamine tekitas tal haigushoo.

Rick Feneley, 24. juuli, 2015

Laulude kirjutamine tähendab, et sul on veel usku inimlikkusesse, räägib Ryan Adams. Kuid tema usk sai suure pettumuse osaliseks, kui fännid tema palvetest hoolimata kasutasid välklampe pildistamiseks, ehkki ta oli mõni minut varem palunud seda mitte teha.

Muusik ja laulja Ryan Adams kohtas Sydneys Enmore Teatris kõige taipamatumat publikut, kes pidevalt jätkasid välklampide kasutamist hoolimata sellest, et ta oli vahetult enne kontserdi algust teatanud, et ta põeb geneerilist haigust, mille haigushood võivad sähvivate välklampide toimel vallanduda.

Ameerika rokklaulja ja kantrilaulude esitaja kannatab sisekõrva funktsionihäirete - Meniere'i haiguse all, mis väljendub tinnituse, pearingluse ja iiveldusena. Olukord võib võimenduda vilkuva või ka punase LED-valguse puhul. Pealtvaatajaid hoiatatakse tema kontsertide puhul alati ette, et nad teaksid hoiduda välklampidega pildistamisest.

Aga sellel kontserdil, neljapäeva õhtul, esinedes täissaali ees oma ansambliga, märkas Adams ühte naist, kes istus esiridades, kasutavat väga tihti oma kaamerat, mille infrapunane valgus ja välklamp teda segas. 40-aastane laulja pöördus otseselt naise poole, paludes tal katta oma kaamera punane valgus kinni teibiga, mida ta ka pakkus.

Kui publik rõkkas vaimustusest, taipamata, millest jutt käib (saal on väga suur), teatas Adams, et see ei ole tema jaoks sugugi naljakas ja kordas oma pakkumist, katta kinni segav valgus, lisades lühidalt, kuidas see teda segab.

Hiljem, kui show oli lõppenud, kurtis Adams, et see oli tema kõige taipamatum publik, sest lisaks juba mainitud naisele vähemalt paarkümmend inimest oli trüginud lausa lava ette ja pildistanud teda sealt kasutades seejuures välklampe ka peale selle, kui ta oli selgitanud oma olukorda.

Inglise keelest tõlkinud Heinar Kudevita

## Toit ja Meniere'i haigus

Mida süüa Meniere'i haiguse puhul?

Meniere'i haigus on sisekõrva olukord, mis põhjustab uimasust, pearinglust ja tinnitust. Rahvusvaheline kuulmispuude ja muude kommunikatsioonivaeguste instituudi poolt avaldatud statistika näitab, et rohkem kui 600 000 inimest USA-s vanuses 40 - 60 aastat, kannatab mõne sellise puude all. Ravi on tihtipeale üsna puudulik ja komplitseeritud. Toiduvalikul on otsustav roll sümptomite leevendamises. Tavaliselt ei piira selline dieet inimese igapäevast menüüd kuigi oluliselt, kuid seejuures tuleb siiski järgida mõnigaid reegleid.

### ***Eelistame värskeid toite***

Töödeldud ja pakitud valmistoidud võivad tekitada ebasoovitavaid nähtusi - pearinglust ja tinnitust, kui need sisaldavad inimorganismile sobimatuid aineid. Antud juhul tavaliselt säilitusainena tuntud naatriumglutamaati. Selle liigne sisaldus organismis võib suurendada sümptomite esinemist. Kodusvalmistatud toitade puhul on võimalik oluliselt parandada nende kvaliteeti jättes mõne maitseaine lisamata ja suurendades teiste osa toidu maitse parandamiseks. Jälgides maitseainete pakenditel olevat sisaldusainete nimekirja on võimalik

valida neist sobivamaid, mis kokkuvõttes võib tunduvalt vähendada Meniere'i haiguse sümptomeid või paremal juhul koguni kaotada need.

Liigne veepeetus võib osaliselt põhjustada Meniere'i haigust. Kui teie organism ei väljuta vett piisavalt, võib see mõjutada rõhku sisekõrvas, mis omakorda võib põhjustada peapööritust, uimasust ja tasakaaluprobleeme. Naatriumil, mis on tavalise söögisoola tähtsaim komponent, on omadus hoida vedelikku organismis. Valige puu-ja köögivilju, mis ei sisalda soola. Kui te valmistate toitu, valige sellised, mis ei vaja palju või üldse soola. Loputage konserveeritud köögiviljad enne tarbimist, et eemaldada üleliigne naatrium. Sellisel juhul toimib organismi loomulik vedeliku eemaldamine takistusteta. Asjatundlik arst või dietoloog on võimelina andma soovitusi, milline on hädavajalik naatriumi osa organismis. Seda soovitatud päevast kogust ei tohiks nimetamisväärselt ületada.

### ***Kaaliumirikkad toidud***

Vedelikupeetuse puhul kirjutab arst tavaliselt välja vedelikku eemaldavad ravimid - diureetikumid. See vähendab oluliselt vedelikku organismis ja sellega ka sisekõrvas. Kuid sellega kaasneb ka oht, et lisanenud urineerimisvajaduse tõttu organismis jääb puudu vajalikku kaaliumit, mis on elutegevuseks oluline. Kaaliumipuuduse puhul koged väsimust, lihased võivad krampi tõmbuda, süda hakkab puperdama ja võib esineda uimasust. Seetõttu on oluline süüa võimalikult palju kaaliumi sisaldavaid toiduaineid. Kaaliumi soovituslik kogus ööpäevas on 4700 milligrammi. Kõige rikkalikumalt on kaaliumi banaanides, maguskartulis (bataadis), valgetes ubades, avokaados, maitsestatamata jogurtis. Eriti suur kaaliumisisaldus on spinatis - kuni 840 milligrammi ühe tassitäie kohta.

### ***Kofeiinivaba menüü***

Paljud inimesed on sõltuvuses kohvist ehk täpsemalt selles sisalduvast kofeiinist. Kuid kofeiinil on otsene seos tinnituse ja Meniere'i haigusega. Kofeiinivaba menüü ei tähenda tingimata, et loobuma peaks kohvist, mustast teest ja tumedast šokolaadist täielikult. Siiski on oluline piirata nende tarbimist võimaluse piires. Sama käib ka alkoholi kohta. Kasutage seda vaid harva ja võimalikult väikestes kogustes.





## Mõtteid Meniere`ist

Räägime Meniere'i haigusest. Mitte üksikasjust. Selleks on palju erinevaid veebilehekülgi, mida külastada. Ma räägin sellega elamisest. Mida tähendab vaikides kannatamine ning sellega kaasnevad hirmud ja pettumused.

Kui teil on see haigus, siis teate seda juba isegi. Kui elate kellegagi koos või töötate koos kellegagi, kellel see on, ei pruugi te isegi teada, et ta on haige.

Mõnikord võid kellegi otsa vaadata ja öelda, et midagi on temaga valesti. Meniere'i haigusega ei saa sellest aru. Need inimesed võivad ühel minutil end hästi tunda ja järgmisel hetkel olla väga haiged.

Minuga oli nii. Enamik inimesi ei uskunud, et minuga on midagi valesti. Jah, te ei tohiks lasta teiste inimeste ütlemistel või arvamustel end häirida, kuid seda on lihtsam öelda kui teha.

Kannatada vaikides? Kuid see on ainult suhteline mõiste. Kui sul on tinnitus, siis ei ole sul vaikust..... mitte kunagi. Tinnitus on pidev. Minu oma on nii vali, et mind peab kogu aeg ümbritsema mingi reaalne müra, mis tinnituse kataks. Kas olete kunagi sisse lülitatud teleriga magama jäänud ja ärganud valju ja tüütu kohina peale, kui saated on lõppenud? Mõned on kindlasti. Esimene reaktsioon on telekas välja lülitada. Aga mis siis, kui te ei saaks seda välja lülitada..... mitte kunagi???? Minu tinnitus ei ole küll teleka kohin, kuid sama häiriv.

See on sarnane sellega, mida paljud inimesed kogevad. Kui teil ei ole tinnitust, prooviga seda heli kuulata ja oletada, kuidas see teile pikapeale mõjub.. Kas te tahaksite seda pidevalt kuulda? See võib iseenesest ajada hulluks!

Sisekõrv on nii õrn struktuur (ühendatud ajuga), et kui selles tekib mingi rike, võib see hävitada kogu keha. Pearinglus, iiveldus, kurtus, tinnitus, väsimus, peavalud, tasakaaluhäired, keskendumisvõimetus on vaid mõned probleemid, mida see võib põhjustada.

Need probleemid võivad tulla ja minna mis tahes tüüpi intervalliga. See mõjutab inimesi väga mitmel erineval viisil. Ma ei üritaks arvata, kui palju depressiooni, ärevust ja võimalikke enesetappe see põhjustada võis.

See kõlab päris haletsusväärset. Kuid viimane asi, mida enamik meist soovib, on haletsus! Natuke haigusest arusaamist ja veidi kannatust. Tahame ikka väga elada produktiivset elu. Võimalikult aktiivseks jäämine on füüsilise ja vaimse tervise jaoks üks parimaid asju.

Mis on selle loo mõte.. võite küsida? Kui keegi, keda tunnete, on põhimõtteliselt aus inimene, siis uskuge teda, kui ta ütleb, et midagi on valesti. Aastaid polnud mul õrna aimugi, mis mul viga on. Hakkasin kahtlema enda terves mõistuses. Mu naine, mõned sõbrad ja sugulased ning õnneks ka minu arst uskusid mind. Ja see on muutnud minu elu elamisväärseks.

## **Ratsutamine kustutas 58-aastase Pirkko Meniere'i haiguse sümptomid: "Hobune õpetas mind usaldama iseennast"**

Täiskasvanuna ümber häälestatud ratsutamisharrastus muutis 58-aastase Pirkko Kivikari elu ja sundis Meniere'i haiguse sümptomid kaduma. Samal ajal õpetasid tema uued kaaslased – hobused Ukko ja Samppa teda uskuma oma võimettesse.

*"Kümme aastat tagasi olin just oma praeguse abikaasa juurde kolinud ja pidasime koos alpakafarmi. Samal ajal hakkasid mul ilmnema ebamääraseid sümptomid, kuid ma ei pööranud neile alguses tähelepanu. Näiteks tundusid mu kõrvad kohati täiesti umbes olevat. Ükspäev tekkis mul tallis tohutu iiveldus ja oksendasin lõpmatuseni. Ma ei osanud aru saada, kuidas ma nii kiiresti muutunud olen. Kogu ruum pöörles mu silmis ja mul oli raske oma ennast natukenegi liigutada.*

*Seekordne haigushoog möödus mõne tunniga. Pärast seda aga hakkasid nad regulaarselt tulema. Kahtlustasin mõnda tõsist haigust ja pöördusin arsti poole. Muuhulgas pandi tähele, et vasaku kõrva kuulmine on halvenenud. Pidin mitu kuud läbima erinevaid analüüse, enne kui sain diagnoosi: mul oli Meniere'i haigus. Sel hetkel oli teave kergenduseks. Meniere'i haigus põhjustab küll tasakaaluhäireid ja ebameeldivaid pearinglushooge, kuid see ei ole eluohtlik.*

*Elu pidevate haigushoogude hirmus oli aga karm. Pidin oma tegevuse eelnevalt hoolega läbi mõtlema, mida teha saan ja kuhu minna võin. Ma ei saanud isegi rattaga sõita, sest ma ei suutnud enam tasakaalu hoida. Arst juhendas mind kodus tasakaaluharjutusi tegema. Kahjuks ei tundunud neist abi olevat.*

### **Vana hobi ärkab ellu**

*Ühel päeval tekkis mul kummaine mõte, et mul on vaja hobust. Olin väikse tüdrukuna ratsutanud, aga hobi oli jäänud unustusse 25 aastaks. Tunne oli nii tugev, et mõne kuuga saime nelja-aastase soome hobuse Ukko.*

*Pärast esimest tundi sõitmist nutsin pettunult. Teadsin, mida oleks pidanud tegema, aga mu keha ei kuuletunud mulle. Kui hobune tegi vähimagi liigutuse, hakkasin kohe alla libisema ja ma ei suutnud oma tasakaalu parandada. Sellest hoolimata jätkasin järgmisel päeval harjutamist.*

*Juba esimesel kohtumisel tundus Ukko sõbraliku hobusena. Kolme kuuga tekkis meie vahel sügav side. Tindsin, et mul oli alguses erakordselt raske tasakaalu säilitada. Hobune tajus seda kuidagi ja peatus kohe, kui tundsin, et ma ei kontrolli enam oma kehahoiakut. Mul oli tõesti tunne, et minu hobune saab minu olukorrast aru ja aitab mind. See tekitas mu ellu kindlustunde, et tulen haigusega toime.*

*Poole aastaga paranes tasakaal nii suurel määral, et ühel päeval märkasin, et pearinglus oli täielikult lakanud. Arst oli nõus sellega, et ma ei vaja enam meditsiinilist abi. Pikka aega tundsin end vabalt ja õnnelikuna.*

### **Ukko lahkub – saabub Samppa**

*Eelmisel suvel kolisime abikaasaga uude koju ja pidime oma tallist loobuma. Otsustasin jätta Ukko tema treeneri, Terhi, talli, kus ta saaks jätkata erivajadustega ratsutajate abistamist. See aga tähendas, et mu lähiringkonnas ei olnud sobivat ratsahobust.*

*Läks vaid paar nädalat, kui läheduses elanud sõbranna Marika pakkus mulle järsku enda Samppa-hobust ratsutamiseks. Nõustusin hea meelega ja olin pakkumise eest tänulik. Olin veendunud, et kõik, mida sa elus annad, tuleb sulle tagasi. Kui olin Ukko teistele abiks loovutanud, siis aidati nüüd mind ennast.*

*Sain aga kiiresti aru, et Samppa on hoopis teistsugune ratsu kui Ukko. Ta oli väga õrna närvikavaga ja tema kontrollimine ratsaniku poolt ei meeldinud talle üldse. Kui tahan temaga sõita, pean õppima oma kontrollivajadust lõdvestama.*

*Terve elu olen olnud üsna agar asju ette planeerima. Pärast haigestumist polnud see enam võimalik, kuid alles Sampaga sõites hakkasin lõõgastumist õppima. Ikka ja jälle olen märganud, et mõnikord tuleb otsustamine jätta teiste, antud juhul siis hobuse, hooleks. Samas olen õppinud, et elada saab ka ilma liigse kontrollita, lihtsalt teisi usaldades.*

*Olen aru saanud, et inimesed (ja antud juhul ka loomad) tekivad õigel ajal kellegi ellu, et toetada, julgustada ja õpetada midagi, mis vajab veel õppimist. Ilma Meniere'i haiguseta ei oleks ma tõenäoliselt oma ammuunustatud hobi ellu äratanud. Läbi selle olen saanud palju rõõmu, edutunde ja uusi sõpru. Iga inimene või loom, kellega te oma hinge piisavalt seote, aitab teil elus edasi liikuda.”*



## ETMÜ Põlvas

19. novembril toimus Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühingu tinnitusealane loeng Põlvamaa Vaegkuuljate Ühingu ruumis Uus t. 2. Kuulama oli kogunenud arvukalt inimesi. Registreerimisleht näitas inimeste arvuks 45, kuid kuna viimased saabujad ei jõudnud ennast registreerida, siis võis hinnanguliselt olla tegemist umbes 60 inimesega. Suurem osa kohalviibijaist oli Põlvamaa Vaegkuuljate Ühingu liikmed, kuid nendele lisaks oli saalis ka külalisi Võrumaa Vaegkuuljate Ühingust ja huvitatuid, sest teade loengust oli avaldatud ka kohalikus ajakirjanduses.







Meie õnneks oli võimalik kasutada ka dataprojektorit, mis lihtsustas ettekandeid ja muutis need publiku jaoks elavamaks.

Kuna selleteemalist loengut ei ole Põlvas varem peetud, oli kuulajate huvi märgatav ja küsimusi esitati üsna palju. Mulje kohalesaabunud publikust ja nende huvist jäi meile, loengupidajatele, väga hea. Aitäh organiseerijatele!





Kauneid Jõulupühi ja meeldivat aastavahetust!



